

社區高齡者的學習搖籃—老人日托班

劉怡苓

國立高雄第一科技大學教務處組員

壹、緣起

至2007年時，臺灣高齡人口為231萬餘人，佔總人口數的10.09%，已遠超過聯合國高齡化社會之標準（內政部，2008a）。預估臺灣至2050年，高齡人口將有693萬餘人，佔總人口數的36.72%，即每3人中就有1位老年人（內政部，2008b）。爰此，政府為因應人口老化問題以及雙薪家庭愈來愈普遍，解決家中高齡者沒人照顧，彌補家庭功能對高齡者的照護不足，在整體評估社區高齡化問題及兼顧社會福利下，由內政部配合行政院94年4月14日核定「臺灣健康社區六星推動方案」，推動「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，希望結合有意願的社會團體參與社區照顧關懷據點之設置及成立老人社區日托照顧（以下簡稱老人日托班），藉以強化社區照顧服務人力培育，由當地民衆諸如高齡者、家庭主婦、夜間部學生等予以短期訓練擔任志工，提供老人關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務，並視當地社區需求特性提供餐飲服務或辦理健康促進活動等服務；以期透過在地化之社區照顧，使高齡者留在熟悉的社區裡得到安心的生活，同時亦提供家庭照顧者適當喘息服務，延緩高齡者老化速度，發揮社區自助互助照顧功能。

貳、老人日托班內容

社區設立老人日托班，不僅解決子女因白天上班，無法照顧家中長者的擔憂，同時提供銀髮族心靈成長、學習新知的好處所、及結交志同道合的朋友。就參與老人日托班的學員年齡而言，最年輕的六十五歲，年紀最大的近百歲，有行動不便坐著輪椅的老人家，更有九十幾歲的婆婆偕同六十幾歲的媳婦一起上課。就老人日托班的開辦地點而言，社區的老人日托班鄰近老人家庭附近，所以他們一早就在家吃完早餐後，即帶著當天上課所需要的物品，步行至社區活動中心上課，上課地點近也很方便。就老人日托班的上課時間而言，視社區的經費多寡而定，有些社區的老人日托班是開設全天候課程，大部分社區卻礙於經費關係，多辦理半天課程，不過皆有提供午餐，讓老人可以均衡營養、與同學愉快地共進午餐。更有貼心的志工們會細心留意家境困難的老人們，特地留下一份餐食給老人家帶回去當晚餐。就課程內容而言，結合動、靜態活動而設計，減緩老人智力退化速度，活化身心機能，社區依據老人興趣及特質設計課程，內容有：佛門禮儀、茶道談心、健康常識、外內丹功、音樂SPA、團康活動、生活日語、卡拉OK、談天說地、健康常識、手工藝（編織、童玩、中國結）等製作、美術繪畫等諸多課程，提供給高齡者學習

機會，社區也會依高齡者學習回饋狀況適度調整課程以符合其需求。

參、高齡者參與日托班後的改變

筆者觀察高齡者參加社區老人日托班後，不僅為個人也為社區帶來改變，其一，活絡高齡者人際關係。透過老人日托班，高齡者願意走出家庭，走進社區與人群互動，他們結交了許多「老」朋友，人際活動幅度從近在咫尺的鄰居到幾公里外的社區內朋友。他們會互相照顧提攜，從家裡出發徒步上課時，沿路會呼朋引伴，也有高齡者攙扶行動不便緩慢的高齡者一起上下課，彼此照應。此外，獨居老人在參加老人日托班後，其生活不僅有同學的協助照顧，也有志工們熱心照料，他們不再孤單無人理會。上課之餘，高齡者們會互相切磋人生經驗彼此交流學習，生活裡的疑難雜症在上課時與同伴聊天或從志工得到解答。因此，參加老人日托班有助於高齡者的生活更多采多姿。其二，培養教育高齡者學習的種子。老人日托班課程分為動、靜態，其課程為高齡者量身訂作，課程設計皆考量到高齡者的活動力、接受度、及學習力。有賴於政府開設社區照顧關懷據點訓練課程，邀集社區理事長及志工參加集訓，訓練時會實際演練要教導高齡者的課程內容，更有熱心的志工翻閱各書籍設計適合高齡者學習的課程，並在集訓課程時分享自己教學經驗。透過社區間交流學習，社區會依其需要的課程帶回社區教導高齡者，這些引導高齡者學習的種子逐漸發芽開花，帶動社區高齡者學習風氣，讓他們樂在學習，享受學習。其三，帶動社區關懷高齡者的風氣。有開辦老人日托班的社區裡，對家庭而言，解決

子女白天上班，憂心如何照顧家中高齡者的困擾；對高齡者而言，白天不再是孤單寂寞，等待夜晚子女回家共享天倫樂的無聊時間。老人日托班使他們晚年生活得到寄託及精神得到充實的好地方。進一步而言，老人日托班的課程更間接促進祖孫之間情感交流，高齡者在日托班裡學習到的手工藝或心得帶回家與孫子一起分享，常有高齡者在下午的日托課程結束後，接孫子一起放學回家，增加親子間的代間互動，讓高齡者與孫子互相學習，使之更加投入課程學習的愉悅。除此之外，家中有高齡者參加老人日托班的家人，更有機會認識社區其他的高齡者，日後在社區活動時遇到家中長輩的「老」朋友會互相嘘寒問暖，著實帶動社區敬老尊賢的風氣。最後，展現高齡者的亮麗銀髮風采。許多社區老人日托班會在課程中融入團康活動，帶領高齡者唱歌跳舞，有興趣的高齡者自然形成團體，進而會設計編排舞蹈。每當社區接受其他社區或團體參觀時，日托班的高齡者亦代表社區歡迎跳舞表演，更有社區老人日托班所組成的團體代表社區參加各式典禮活動，他們在舞臺上充滿自信熱情的表演，雖然手腳不如年輕人的俐落，但卻有著他們獨特的風采及整齊度，不僅打響社區知名度，更充份彰顯老而不休，銀髮族的生命活力。

肆、結語

嘗試從另一個樂觀角度端視臺灣人口老化問題，這一群「資深公民」逐漸豐沛未來的人力資源。高齡者不再是社會的負擔，而是臺灣社會的瑰寶與資產。再則，社區是高齡者「生於斯、長於斯」之地方，高齡者在社區中是居住最久，對社

區最熟悉，且對社區的情感最為深刻者。經過政府用心補助各社區成立老人日托班，營造了讓高齡者於就近社區學習的環境，使之「活到老，學到老」，不僅解決諸多社會問題，另外創造高齡者持續學習機會，間接改變長期社會賦予高齡者的刻板印象，使其建立新角色以獲得社會不同的期待。高齡者參與日托班後，自身自發性的學習，使他們心靈上變得年輕健康，生活積極快樂了許多，日托班成了他們快樂的學習天堂；進而如同漣漪般影響帶動家庭、及社區的改變。最後，高齡者在社區老人日托班的搖籃裡安心地持續學習，使之老而不休、老當益壯，在自己生長的社區裡可以享受人生這段智慧、閒暇的黃金歲月，持續個人發展與學習，真正活到老，學到老。

參考文獻

1. 內政部（2008a），「近年我國老人人口數一覽表」，<http://sowf.moi.gov.tw/04/07/07.htm>（檢索於2009年11月17日）。
2. 內政部（2008b），「92年老人福利與政策」，<http://sowf.moi.gov.tw/04/01.htm>（檢索於2009年11月17日）。